



# ほけんだより



梅雨の季節を迎える時期となりました。この時期は急に熱くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。衣服の調整に気をつけながら、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり元気に過ごしていきましょう。

## 歯科健診のお知らせ

・6月15日(金) 9時～

・対象：全園児

なるべくお休みのないようお願いします。今年も健診は年2回あります。(次回は1月中旬予定) 事前にアンケート用紙を配布します。先生にご質問がある方は期限内にご提出ください。



## 刷牙指導のお知らせ

・6月18日(月) 9時30分～

・対象：3歳～5歳児クラス

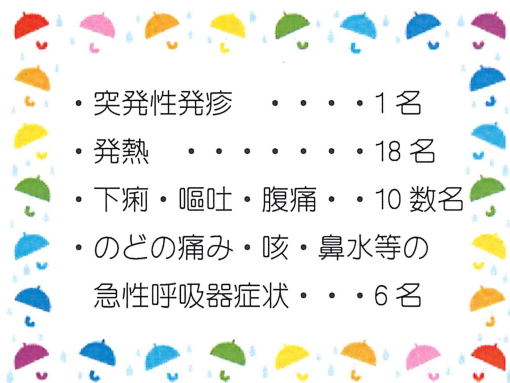
(3歳児は染めだしは行いません)

染めだしを行うクラスは当日の朝、歯磨きをしてから登園してきてください。当日は歯垢の染めだしのために「赤色104号(フロキシシン)」という色素を用います。菓子・清涼飲料水等に使用されている合成色素です。使用を希望しない方、不安な方は早めに看護師・担任までお声かけ下さい。

今年度は来年1月頃に、2歳児クラスと3歳児(初めての染めだし。前歯(上下)計12本のみ)と5歳児クラス(2回目)に対し、刷牙指導を行う予定です。



## 5月の感染症 (5/25 現在)



## 食中毒にご注意を

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。食中毒の原因になる細菌が、活動しやすい湿度と気温がそろっているからです。食中毒になると、下痢、おう吐、腹痛などの症状を起こしますが、0、1、2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることも! 重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。



…に加えて

ダニも繁殖しやすい時期です。天気のいい日にはお布団干しと、まめなお掃除につとめ換気できるときに空気の入れかえを行いましょ。扇風機・除湿器・換気扇・布団乾燥機等の機器をうまく活用しましょ。健康で快適に過ごしたいですね。

## 歯についてのお悩み相談室

～正しい磨き方と虫歯予防について～



(1) <http://clinica.lion.co.jp/trouble/> (ライオン)

(2) <http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/index.html> (小児歯科学会)より一部引用

Q) 歯みがきはいつ頃から始めるのがいいのですか?

A) 歯が生えてきたら歯みがきのスタート時期です。

ミルクや離乳食など柔らかいものしかいれたことがない口に、いきなりハブラシのような固いものを入れてゴシゴシ磨かれたら赤ちゃんもびっくりします。柔らかい歯ブラシで少しずつ始めましょう。

Q) 仕上げみがきを嫌がります(1歳半)。いい方法はありますか?

A) この年齢では歯みがきを嫌がる場合が多いので、優しく話しかけたり、楽しい歌を歌いながら笑顔でみがいてあげてください。保護者の方も一緒に歯みがきをするといいでしょう。

### ●前歯の部分

上唇と歯茎をつないでいる「スジ(上唇小帯)」の部分に歯ブラシがあたると嫌がり、歯みがきを嫌がる原因になってしまいます。



### ●嫌がられないコツ

口元は敏感なところ。はみがきをスタートしたら、日ごろから子どもの口元を触りましょう。口元を触られることに慣れていると嫌がりにくくなります。

歯みがき中に話しかけたり、数を数えながら歯みがきをするのがおすすめです。時間がかかりすぎると子どもは飽きてしまいます。機嫌が悪いとき、子どもが眠くなる前は歯みがきを嫌がる原因につながっているため避けましょう。短時間で手早く丁寧に行うことが大切です。仕上げみがきが終わったらほめてあげましょう。

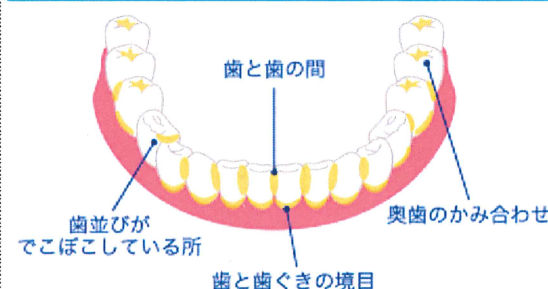
## 食べたら歯みがきの習慣を!

むし歯は、歯の表面に付着したプラークの中の細菌(むし歯菌)が、食べ物の糖を分解して酸をつくり、その酸が歯を溶かすことで発生します。食べた後歯みがきを行いましょ!

Q) 歯みがきの時に歯磨き剤を飲み込んでしまうことがあります。大丈夫ですか?(2歳)

A) 歯みがき剤は研磨剤、潤滑剤、発泡剤、香料、甘味料、フッ化物などが含まれています。少量飲み込んで問題ありませんが、歯みがき剤は本来、吐き出すものであり、ひとりで口をすすげるようになってから使いましょ。

## 歯垢(プラーク)が残りやすいところ



左記に加えて、生えている途中の歯などは、よりていねいに歯みがきしましょ

